МОУ «СОШ №1г.Боровск»

Классный час

***«Секреты здорового питания»***

**Цель:** создание условий для формирования потребности в сохранении собственного здоровья через правильное питание.

**Задачи:**

* формировать у обучающихся представление о здоровье - как одной из важнейших жизненных ценностей;
* развивать чувство ответственности за здоровье своего организма;
* убедить обучающихся в необходимости и важности соблюдения режима питания;
* обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
* учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

**Оборудование:**

* компьютер, проектор, колонки, электронная презентация;
* иллюстрационный материал на тему «Здоровое питание» для оформления доски;
* памятка для обучающихся, иллюстративный материал для её изготовления, клеящий карандаш, ручка;
* шапочки, маски для инсценировки стихотворений, частушек;
* конспект классного часа, указка, мел.

**Ожидаемые результаты:**

* Обучающиеся смогут сделать выбор – правильное питание.
* Полученные знания помогут детям ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
* Обучающиеся смогут оценивать и составлять свой режим питания.
* Школьники получат дополнительные знания в области истории, литературы, что будет способствовать расширению их общего кругозора.
* Обучающиеся приобретут навыки взаимодействия со сверстниками при работе в группах.

**Методы:**  словесные: репродуктивный, беседа; наглядный, проблемно-поисковый, практический, игровой, метод применения ИКТ.

**Форма организации:** фронтальная, индивидуальная, групповая.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**1.Орг.момент.**

**2. Введение в тему.**

**1)** - Ребята, его всегда желают при встрече, оно дороже всего на свете иего невозможно купить. О чём я говорю?

- Правильно, о ***здоровье***.

-«Здоровый образ жизни» – очень часто мы слышим эту фразу в повседневной жизни. Давайте вспомним, что значит «Вести здоровый образ жизни»? (искоренить пагубные привычки и пристрастия; достаточно двигаться, заниматься физкультурой и спортом, закаляться; соблюдать оптимальный режим труда и отдыха; следить за чистотой своего тела; совершать хорошие поступки, быть добрым, весёлым; правильно и разнообразно питаться).

**2)**- Посмотрите инсценировку стихотворения «Юля плохо кушает» и постарайтесь определить тему классного часа. *(Инсценировка стихотворения)*

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд.

Юля прикрывает рот.

- Супик?

- Нет.

- Котлетку?

- Нет!

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Не хочу, мамулечка!

- Сделай, доченька, глоточек.

Проглоти еще кусочек.

Пожалей нас, Юлечка

- Не могу, мамулечка.

Мама Юлина в слезах,

Тает Юля на глазах.

Появился детский врач -

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она

Совершенно не больна.

А тебе скажу, девица,

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

-Назовите тему нашего классного часа. *(Правильное, здоровое питание)*

- Что может случиться с Юлей, если она не послушает доктора и продолжит плохо есть? Чем чреват отказ от пищи, недоедание, особенно для детей? (Слабым развитием, восприимчивостью организма к болезням).

**3)** - Сегодня наш доктор встретился еще с одним пациентом.

*(Инсценировка стихотворения)*

– Здравствуй, Егорушка!  
– Привет!  
– Что грустишь, ты, дай ответ?  
– Я обкушался конфет!  
А ещё было печенье,  
Торт и множество варенья:  
Очень вкусным был обед.  
А теперь я очень плох…  
Ох, зачем я ел пирог?  
– Где же ты сегодня был?  
–Миша в гости пригласил.   
Отказать ему не смог  
Ох! Зачем я ел пирог?  
– Разве можно столько есть?  
На диету нужно сесть!  
– Чтобы сесть, нужна кровать!  
А до дома не достать.  
– Кто б за парту сесть помог…  
Ох! Зачем я ел пирог?  
-Ты, Егорка, не ворчи!  
Лучше о еде молчи!  
Сам во всём ты виноват:  
Ел и ел ты всё подряд!

- Какой вывод мы можем сделать из этой ситуации? (Переедание – тоже плохо.)

**3. Сообщение темы классного часа. Целеполагание.**

- Одним из главных условий здоровья является правильное питание. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми.

Сегодня мы раскроем с вами секреты здорового питания.

***Тема нашего классного часа - “Секреты здорового питания”.***

- Что бы вы хотели узнать на сегодняшнем классном часе?

* Узнать, что такое здоровое питание.
* Понять – какие продукты полезные, а какие вредные.
* Научиться правильному режиму питания.

**4. Изучение нового материала.**

За многие годы были сформулированы три основных правила в питании. Какие? Вы сегодня узнаете!

1. **Секрет первый - «Умеренность».**

-Древним людям принадлежат мудрые слова: ***«Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»***

-Ребята, вы знаете, сколько съедает каждый человек за свою жизнь?   
- Приблизительно 50 тонн - целый товарный вагон.

- Умеренность в еде – это один из важнейших принципов здорового питания. Переедать очень вредно, т.к. наши желудок и кишечник не успевает все переварить. Переедание чревато плохим самочувствием, болезнями желудочно-кишечного тракта, ожирением. Поэтому так болел живот у нашего Егорушки. Питаться нужно небольшими порциями 4-6 раз в день. Об этом мы поговорим, раскрывая второй секрет.

**2) Секрет второй – «Своевременность»**

-***Каким должен быть режим питания школьника?***

***-*** Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем? У школьников самый работоспособный период с 9 до 12 часов.Поэтому так необходим полноценный завтрак. Учёные пришли к выводу, что дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учёбе, у них хорошее настроение, лучше работают память и мышление. Вкусный завтрак должен быть полезным, он должен включать в себя зерновые, вот почему так полезно утром есть кашу, а так же молочные продукты, фрукты. Не все ребята утром дома полноценно завтракают, поэтому в школах организованы для всех обучающихся горячие завтраки, в меню которых входят каши, творожные запеканки, макаронные изделия, и обязательно горячие напитки. Так как еда всухомятку непозволительна.

Обед–также должен быть полноценным: обязательно горячее жидкое блюдо(суп или борщ), второе, напиток. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, нужно обязательно есть суп. Суп улучшает пищеварение и дальнейшее усвоение пищи.Половина употребляемой пищи должна быть овощной. К обеду будет полезен салат из свежих овощей.

Полдник - приём пищи между обедом и ужином: можно есть булочки, фрукты, пить сок, кисель, молоко.

Ужин – последний приём пищи. Чтобы хорошо спать ночью, на ужин лучше есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, овощные блюда, фрукты. Перед сном, главное, не наедаться, полезно выпить стакан кефира или йогурта. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Получается, в 7-8 часов вечера мы должны поужинать.

- В прошлом учебном году, в мае месяце, когда вы были на дистанционном обучении, проходил конкурс « Здоровый завтрак» . Ребята нашего класса: Милана и Данил приняли в нём участие. Давайте теперь, как эксперты, оценим, полезен ли был их завтрак?

-Никогда не пропускайте еду. Старайтесь есть в одно и то же время.

**Физминутка «Полезное и не очень полезное»**

- А сейчас мы с вами поиграем в игру «Полезные и менее полезные продукты».

Я называю продукт, а вы, если считаете, что он полезен – поднимаете руки вверх, машете и говорите «Да», если не совсем полезный – наклон в сторону и говорите «Нет».

**- *Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торт, жирное мясо, пепси, молоко, яблоко, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, компот, лапша быстрого приготовления, айва, грейпфрут.***

**3)Секрет третий - «Разнообразие».**

- Собирали в детстве пирамидку. В чём суть её сборки?

*-* А сегодня мы построим пирамиду здорового питания.Пищевую пирамиду составили диетологи, сюда они занесли все необходимые продукты, которые нужны организму для правильного роста и развития.

-Хотите узнать, какие продукты нужны вам прежде всего, чтобы вырасти сильными, стройными, крепкими и здоровыми?

(*Дети работают в парах. На столах у каждой пары памятки, конверты с картинками разнообразных продуктов, клеящий карандаш. В ходе работы они вклеивают картинки в памятку в форме пирамиды.)*

1.Работа с пословицами и поговорками: собери пословицу.(карточки, в парах)

*Каша – матушка наша.*

*Щи да каша – радость наша.*

*Хлеб – всему голова.*

*Худ обед, коли хлеба нет.*

*- «Гречневая каша – матушка наша, а хлеб ржаной – отец родной» -* говорили наши предки и были правы.

***Первый уровень -***  самый большой слой пирамиды представляет собой зерновой сектор. Цельнозерновые продукты: хлеб, крупяные изделия, из которых мы готовим супы, каши , макаронные изделия, они составляют основание пищевой пирамиды.

-Какие каши мамы готовят ? (гречневая, пшённая, рисовая, овсяная, перловая, манная) Стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные русские блюда, как каши с различными добавками: грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и очень полезно.

-Выбираем картинки с изображением … и приклеиваем на нижний ярус, в основание пирамиды. Это говорит о том, что хлеб, каши, рис и макаронные изделия –пища, приготовленная из зерновых культур, образует основу дневного рациона. Большинство блюд на каждый день нужно готовить из этих продуктов.

-Хлеб, макаронные изделия, крупы содержат до 70% углеводов, ценность которых заключается в том, что расщепляясь, онидаюторганизму энергию, необходимую для правильного развития. Углеводы способствуют поддержанию нормального веса и телосложения. (Здесь не имеются ввидуторты, пирожные, булочки «пустые» углеводы)

***Второй уровень -*** овощи и фрукты.

-Что составляет второй уровень пищевой пирамиды, вы узнаете, прослушав частушки.

**Частушки**

1. Во саду ли, в огороде

Были мы, ребятки.

Вам сейчас споем частушки,

Что растет на грядке.

2.Урожай у нас хорош,

Уродились густо:

И морковка, и горох,

Белая капуста.

1. У капусты много шубок,  
   Прячется от холода.  
   С ней не будет дома пусто,  
   И не будет голодно.
2. Стройный овощ – [огурец](https://porgi.ru/pozdr/prazdniki/den-ogurca-15-iyulya-v-suzdale/),  
   Молодец он и храбрец.  
   Крутит ус, старается,  
   Чтобы нам понравиться.
3. Мы морковкойпохрустим  
   Зрение улучшится.  
   Даже бабушка очки  
   Снимет, чтоб не мучиться.

6. Круглое, румяное

Яблоко на ветке,

Любят его взрослые

И маленькие детки.

1. Висят груши, можно скушать,  
   Даже можно не одну.  
   Витамины в этих фруктах  
   Побеждают в нас хандру!
2. Ешьте овощи и фрукты –

Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех болезней,

Нет вкусней их и полезней!

Второй уровень – также растительная пища. Ешьте больше овощей (3-5 блюд в день) и фруктов (2-4 раза в день), в них полезны не только витамины и минералы, но и растительные волокна.

*Вклеивают картинки.*

Продолжаем составлять модель «Пирамиды здорового питания».

-Что поместим на ***третий уровень***? - Решить это помогут вам загадки.

*1) От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,*

*Белое, а не белило, жидкое, а не вода»* ***(молоко****)*

*- Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продут для желудка - это….****(простокваша)***

*- Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который необходим нашему скелету - это* ***(творог)***

*-Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится …(ряженка)*

1. *В воде она живёт,*

*Нет клюва, а клюёт.****(Рыба)***

*3)Нашёл я шар, разбил его,*

*Там золото и серебро. (****Яйцо)***

*4)Любит маленькая Света на второе есть…****(Котлету)***

- Из чего мы обычно готовим котлеты?

*Вклеивают картинку.*

***-*** Мясо, рыба - это животный белок. Животные белки — это основа нормальной работы организма. Растительные и животные белки особенно необходимы детям - их организм растет, создаются новые клетки, а значит, им необходим строительный материал. Это означает, что в вашем меню обязательно должны присутствовать нежирные сорта мяса, птица, рыба, яйца.

Каждый день на вашем столе должны быть и молочные продукты.Молоко является сбалансированным продуктом, обеспечивающим организм ребенка практически всем необходимым. В молоке и молочных продуктах содержится большое количество кальция, который является полезным для укрепления костей. Кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет. В них содержатся живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника.

**Четвертый уровень** считается жиросодержащим.  
В этот сектор входят жиры, масла, соль, сахар, сладости. Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем меню.

Пищевая пирамида – это схематическое изображение принципов здорового питания человека. У любой пирамиды есть свое основание и вершина. Так вот, те продукты питания, которые размещены в основании пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине – реже.Следует также помнить о том, что все перечисленные элементы пирамиды должны составлять ваш ежедневный пищевой рацион.

1. **Закрепление.**

**1)**Вам, мальчишки и девчонки,

Приготовила стихи.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад.

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Навсегда запомните,

Добрые друзья,

Утром, не позавтракав

В класс идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

День к закату движется

Вы идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Вы, ребята, не устали?

Пока я стихи читала?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что - нет.

**2)** *Здравствуйте, друзья!*

*Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах «звёздочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно хорошо питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров.*

*Ваш Карлсон.*

-Ребята, поможет ли такая диета Карлсону? Она только усугубит его состояние!Мы не должны оставить его в беде. Давайте, использовав знания, полученные сегодня на классном часе, составим для Карлсона меню на завтрак, обед и ужин. *(Работа в группах – составление меню для указанного приёма пищи.Пока дети составляют меню, негромко включаю песню о правильном питании)*

1. **Итог классного часа. Рефлексия.**

Сегодня мы поговорили только об одной составляющей здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, но заботиться о своем здоровье нужно уже сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбку. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система, прекрасные мечты и интересная жизнь.

Подводя итоги сегодняшнего мероприятия, выскажите своё мнение о нём: поучительно ли оно было для вас. Начало ответа предложено на слайде.

* Сегодня я понял…
* Мне ещё нужно…
* Я буду обязательно…
* Дома я расскажу…

Результатом нашего классного часа стали, конечно, ваши знания и памятки, пользуясь которыми вы дома ещё раз вспомните секреты здорового питания и расскажите о них родителям. Мы сегодня уделили внимание основным трём, но их гораздо больше, прочесть их можно на плакатах, расположенных на доске, да они вам и знакомы. На листе специально оставлены свободные строки, чтобы вы ещё сами добавили те, которые считаете важными.

***Секреты здорового питания.***

* *Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.*
* *Пищу необходимо тщательно пережевывать.*
* *Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).*
* *Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.*
* * Главное – не переедайте!*
* *Пища должна быть разнообразной.*
* *Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.*
* *Не злоупотребляйте сладостями.*
* *Ужинайте за 2 часа до сна.*

Главное в жизни - это здоровье.

С детства попробуйте это понять.

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом,

Как мы живём и что мы жуём.

Спортом тело своё укрепляйте!

Пищу полезную употребляйте!